

SEMANA 1	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Rancheros, arepa	Muffin
		VEGETARIANA	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Revueltos, arepa	Muffin
		FRUTA	Fruta picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
	ALMUERZO	SOPA	Crema de espinaca	Sopa mexicana	Sopa de colisero	Sopa de arracacha	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Arroz saltado con pollo y carne	Pollo, nachos, queso y aguacate	Alitas BBQ	Pollo al pesto de cilantro	Frijoles
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Nuggets de pollo al horno	Ternera en julianas	Atún	Burritos de carne molida	Carne asada
		OPCIÓN VEGETARIANA	Nuggets vegetarianos al horno	Lentejas con arroz	Croquetas de quinua	Hamburguesa de verduras	Frijolada vegetariana
		ACOMPANAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de plátano maduro	Papa en casco al horno	Arroz
		ACOMPANAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
		VERDURAS CALIENTES	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champiñones al perejil	Berenjenas a la napolitana	Zukini guisado	No aplica
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Mango picado	Cuajada con melao	Fresa con crema	Patilla picada	Flan de limón
		BEBIDAS	Agua saborizada natural, dos sabores				
	ONCES	REGULAR	Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca	Fruta con yogurt
		VEGETARIANA	Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca	Fruta con yogurt
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

SEMANA 2	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Pancakes con mermelada natural, queso	Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
		VEGETARIANA	Pancakes con mermelada natural, queso	Arepa gratinada	Muffins rellenos con queso	Quesadilla con queso y tomate	Huevo, pan hojaldrado
		FRUTA	Fruta picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
	ALMUERZO	SOPA	Crema de ahuyama	Sopa de verduras	Lentejas	Sopa de sancocho	Ajiaco
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Filete de pescado Parmesano	Lasaña de carne	Carne asada	Lomo saltado	Pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Carne asada	Cordon Bleu (Pechuga de pollo rellena de jamón y queso)	Pollo a la criolla	Filete de pescado apanado	Atun
		OPCIÓN VEGETARIANA	Arroz con coco verduras y Tofu	Lasaña vegetariana	Lentejas	Revoltito de tofu con maíz	Ajiaco vegetariano
		ACOMPAÑAMIENTO 1	Puré de papa	Plátano en julianas al horno	Arroz	Papa a la francesa al horno	Arroz
		ACOMPAÑAMIENTO 2	Arroz con coco	No aplica para la lasaña	Papa en cubos	Arroz	Mazorca, aguacate y alcaparras
		VERDURAS CALIENTES	Brócoli Salteado	Habichuelas en cacerola	Coliflor gratinado	Verduras mixtas calientes	Croquetas de garbanzo
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Pie de limón	Leche asada	Fresa con chocolate	Melón picado	Flan de maracuyá
		BEBIDAS	Agua saborizada natural, dos sabores				
	ONCES	REGULAR	Tomate, Albahaca, queso y galletas Saltinas	Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip	Maíz pira
		VEGETARIANA	Tomate, Albahaca, queso y galletas Saltinas	Manzana/ banano	Torta de maíz	Galletas de chocochip	Maíz pira
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

SEMANA 3	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de mani y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita de jamon y queso
		VEGETARIANA	Yogurt, con Granola / Hojuelas de Maiz	Tostadas con mantequilla de mani y queso crema	Huevo con maíz y mini mogolla	Pandeyuca	Fajita con queso y tomate
		FRUTA	FRUTA PICADA				
		BEBIDAS	BEBIDA CALIENTE				
	ALMUERZO	SOPA	Lentejas guisadas	Crema de espinaca	Sopa de pasta	Crema de tomate	Garbanzos
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Carne molida	Pinchos de pollo	Carne desmechada	Arroz chino	Medallones de res a la parrilla con pico de gallo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Muslito de pollo en salsa BBQ	Ternera en miel moztaza	Pescado apanado al horno	Carne en bistec	Pescado a la Parrilla
		OPCIÓN VEGETARIANA	Lentejas guisadas	Canelones de zuchini con salchicha vegetariana	Hamburguesa de quinoa	Arroz con tofu y vegetales	Garbanzos
		ACOMPANAMIENTO 1	Papa criolla	Crocante de plátano	Tortilla Española	Yuca guisada	Papas francesas al horno
		ACOMPANAMIENTO 2	Arroz	Mazorca asada	Arroz	No aplica para el arroz chino	Arroz con ajonjolí
		VERDURAS CALIENTES	Ahuyama deluxe	Habichuela a la Ajillo	Calabacín Salteado	Berenjenas al horno	Champiñones en salsa
		VERDURA	BARRA DE ENSALADA				
		FRUTA	BARRA DE FRUTA				
		POSTRE	Bocadillo con queso	Gelatina	Leche asada	Flan de coco	Patilla picada
		BEBIDAS	2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL				
	ONCES	REGULAR	Brownies	Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema
		VEGETARIANA	Brownies	Manzana	Pizza de jamón y queso	Fresas	Pan pita y queso crema
		BEBIDAS	AGUA SABORIZADA NATURAL				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

SEMANA 4	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maíz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con jamón, queso y guacamole
		VEGETARIANA	Tostada con mantequilla de mani y Mermelada Natural	Yogurt con cereal de maíz / granola	Huevo con pan hojaldrado	Arepas de choclo	Pan árabe con queso y guacamole
		FRUTA	FRUTA PICADA				
		BEBIDAS	BEBIDA CALIENTE				
	ALMUERZO	SOPA	Frijoles negros	Consomé	Sopa de fideos	Sopa de arroz	Crema de tomate
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Temera en Salsa	Beef Bourguignon	Salmón al horno con pesto	Lomo salteado	Arroz con pollo
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Pollo en leche de coco	Atún	Muchacho en salsa	Milanesa de pollo	Pescado parmesano
		OPCIÓN VEGETARIANA	Frijoles negros	Hamburguesa de lenteja	Quinua con verduras	Tofu salteado	Arroz con sachicha veggie y verduras
		ACOMPANAMIENTO 1	Arroz	Yuca	Puré de papa	No aplica por la sopa de arroz	Papas al vapor con perejil
		ACOMPANAMIENTO 2	Torta de macarrones	Arroz con ajonjolí	Arroz con espinaca	Papa criolla dorada	No aplica para el arroz con pollo
		VERDURAS CALIENTES	Brenjenas al horno	Tomates al gratin	Brócoli, zucchini, zanahoria al wok con jengibre	Torta de verdura	No aplica
		VERDURA	BARRA DE ENSALADA				
		FRUTA	BARRA DE FRUTA				
		POSTRE	Banano, crema y canela	Fresas con crema	Durazno	Esponjado de limón	Flan de chocolate
		BEBIDAS	2 OPCIONES DE AGUA SABORIZADA NATURAL				
	ONCES	REGULAR	Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego
		VEGETARIANA	Tomate, Albaca, queso y galletas Saltinas	Torta de zanahoria	Salpicón	Maíz pira	Mix de Frutos rojos con yogurt griego
		BEBIDAS	AGUA SABORIZADA NATURAL				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.

SEMANA 1	TIEMPO	CATEGORÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MERIENDAS MAÑANA	REGULAR	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Rancheros, arepa	Muffin
		VEGETARIANA	Yogurt o leche con cereal de maíz / granola	Arepas de queso	Pan Árabe con queso crema	Huevos Revueltos, arepa	Muffin
		FRUTA	Fruta picada				
		BEBIDAS	Bebida caliente				
	ALMUERZO	SOPA	Crema de espinaca	Sopa mexicana	Sopa de colisero	Sopa de arracacha	Consomé
		OPCIÓN 1 PROTEÍNA	Arroz saltado con pollo y carne	Pollo, nachos, queso y aguacate	Alitas BBQ	Pollo al pesto de cilantro	Frijoles
		OPCIÓN 2 PROTEÍNA	Nuggets de pollo al horno	Ternera en julianas	Atún	Burritos de carne molida	Carne asada
		OPCIÓN VEGETARIANA	Nuggets vegetarianos al horno	Lentejas con arroz	Croquetas de quinua	Hamburguesa de verduras	Frijolada vegetariana
		ACOMPANAMIENTO 1	No aplica para el arroz salteado	Para la sopa: Nachos, queso y aguacate	Puré de plátano maduro	Papa en casco al horno	Arroz
		ACOMPANAMIENTO 2	Croquetas de yuca	Pasta corta	Arroz con perejil	No aplica para los burritos	Huevo
		VERDURAS CALIENTES	Brócoli y zanahoria a la naranja	Champiñones al perejil	Berenjenas a la napolitana	Zukini guisado	No aplica
		VERDURA	Barra de ensalada				
		FRUTA	Barra de fruta				
		POSTRE	Mango picado	Cuajada con melao	Fresa con crema	Patilla picada	Flan de limón
		BEBIDAS	Agua saborizada natural, dos sabores				
	ONCES	REGULAR	Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca	Fruta con yogurt
		VEGETARIANA	Pie de manzana	Mix de frutas + yogurt	Maíz pira	Pandeyuca	Fruta con yogurt
		BEBIDAS	Agua saborizada natural				

La barra de ensalada ofrecerá diariamente 9 tipos diferentes de verduras frescas. Recuerda que ofrecemos menú vegetariano, **NO vegano**.

NOTA: El menú puede tener variaciones de último momento por temas de temporada.